

Drei-Tore-Handball



Das Schönste beim Handball ist das Torewerfen. Aus diesem Grund gibt es beim folgenden Spiel auf jeder Seite 3 Tore.



- Förderung des Zusammenspiels.
- Verbesserung des Torwurfes.
- Schulung des Torwart-Verhaltens.



- In jedem Tor befindet sich ein Torhüter.
- Der Torraum hat eine Tiefe von 5 m.
- Die angreifenden Spieler dürfen den Torraum nicht betreten.
- Mit Ball dürfen maximal 3 Schritte gemacht werden.



Die Tore werden mit unterschiedlichen „Wertigkeiten“ belegt: So erhält der Werfer für einen erfolgreichen Torwurf auf Tor 1 einen Punkt, auf Tor 2 zwei Punkte und beim dritten Tor drei Punkte.



1 Handball, 12 Hütchen bzw. Fahnenstangen



7 - 10 TN pro Team



Halle, Rasenplatz etc.



Kleine Halle bis Handballfeld



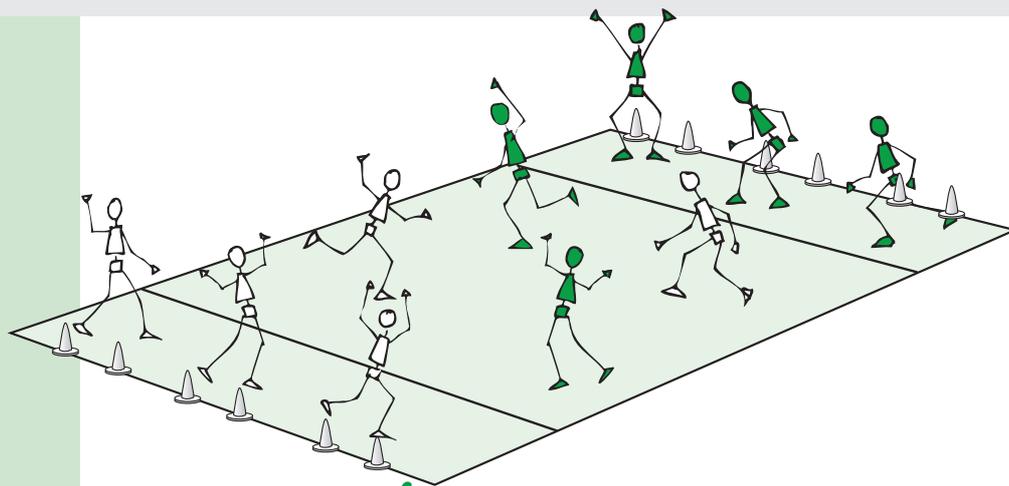
2 x 15 Min.

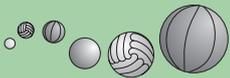


Passen, Fangen, Zielwurf, taktisches Verhalten



Stetiger Wechsel der Tor- und Feldspieler nach einem gegnerischen Torerfolg.





Drei-Zonen-Ball



Das Spielfeld ist in drei Zonen unterteilt: In den beiden Außenfeldern wird Handball gespielt, im Mittelfeld Fußball



➤ Schulung der sportspielspezifischen Techniken und Fertigkeit.



➤ In den jeweiligen Dritteln wird nach sportspielspezifischen Regeln gespielt.

➤ Die Spieler dürfen sich nur in ihren jeweiligen Dritteln bewegen

➤ Tore können von allen Spielern in den jeweiligen Techniken erzielt werden.

➤ Der Ball darf nur über jeweils eine Drittellinie hinweg gepasst werden.

➤ Bei Spielunterbrechung dürfen die Spieler die Plätze in den Dritteln tauschen.

➤ Nach einem Torerfolg erfolgt Anstoß von der Mittellinie.



Ball in Volleyballgröße, Markierungshütchen zur Einteilung in Drittel, zwei Handballtore oder Weichböden



12 - max. 34 TN



Sporthalle, Sportplatz



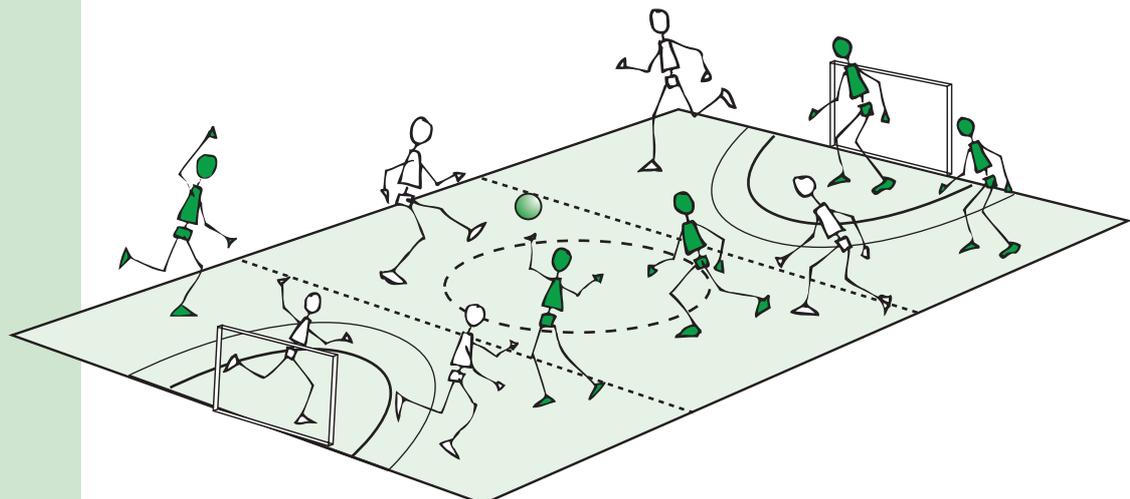
Handballfeldgröße

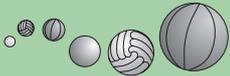


Nach Zeit oder nach Punkten



Fangen und Werfen, Ballannahme und -abgabe; grundlegende Regeln des Handball- und Fußballspiels





Grenzball



Zwei Mannschaften stehen sich im Abstand einer Wurfweite gegenüber und versuchen im Wechsel, die gegnerische Mannschaft durch weite Würfe nach hinten zu drängen. Punkte werden vergeben, wenn die gegnerische Grenzlinie überworfen wurde.



- Verbesserung der Fang- und Wurfleistungen.
- Abstimmung der Spieler untereinander.



- Der erste Wurf erfolgt von der Anwurflinie.
- Der Auftreffpunkt des Balles auf dem Boden gilt als Abwurfstelle für den Rückwurf.
- Die Würfe erfolgen nach einer festgelegten Reihenfolge.



1 Schlagball (Hohlball)



6 - 12 TN pro Mannschaft



Halle, Rasen



10 - 20 m x 120 m - 150 m (bei Hohlball entsprechend kürzer)



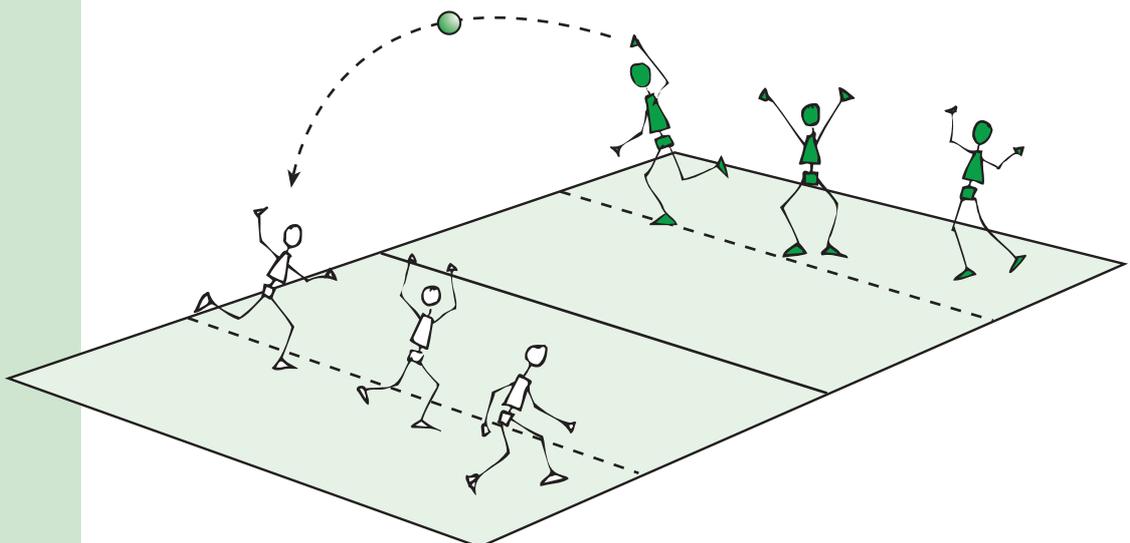
Bis eine Mannschaft z.B. 5 Punkte erspielt hat

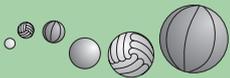


Werfen



Um dieses Spiel abwechslungsreicher zu machen, können auch 2 Bälle eingesetzt werden.





Sportspiel-verwandte Ballspiele • Handball-verwandte Spiele

Handballsquash



Ein Tennisball wird so gegen die Wand geworfen, dass der zurückspringende Ball innerhalb des Spielfeldes zu Boden fällt. Sobald der gegnerische Spieler den Ball nicht mehr auffangen kann, erhält das andere Team einen Punkt.



- ▀ Verbesserung der taktischen Fähigkeiten.
- ▀ Förderung der Schnelligkeit.



- ▀ Das Anspiel wird ausgelost.
- ▀ Das Anspiel erfolgt auf der rechten Seite des Spielfeldes; jede Mannschaft hat 5 Anspiele; Zählweise wie beim Tischtennis.
- ▀ Die Trefferfläche beginnt oberhalb der 2 m-Marke.
- ▀ Die Spieler dürfen sich max. 3 mal den Ball zuwerfen, danach muss auf die Wand geworfen werden.
- ▀ Trifft der Ball außerhalb des Spielfeldes auf den Boden, so zählt dies als Fehler.



Pro Spielfeld ein Tennisball, Klebeband für die Markierungslinie



2 TN pro Mannschaft



Halle



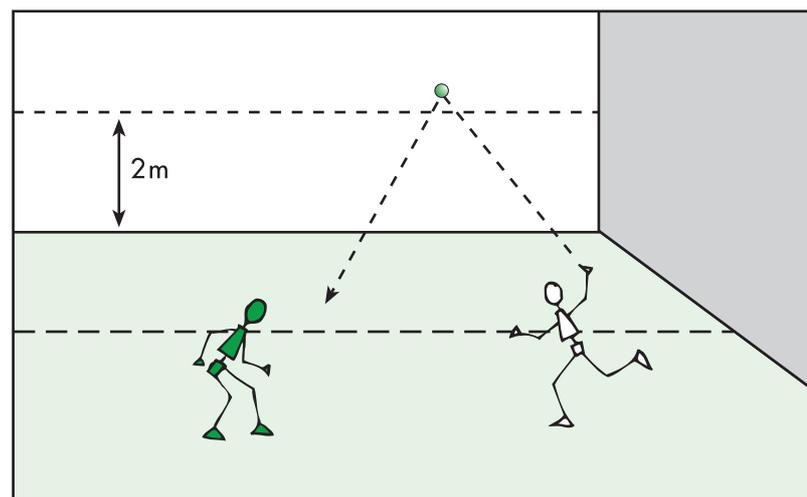
5 x 3 m

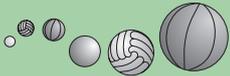


10 Min.



Fangen, Werfen





Hand-Fußball



Je nach Zuspiel und Ballannahme wird der Ball mit der Hand oder mit dem Fuß weitergespielt.



- Schulung sportspielspezifischer Fertigkeiten.
- Verbesserung taktischer Verhaltensweisen.
- Verbesserung konditioneller Grundeigenschaften.



- Begonnen wird nach Schiedsrichterentscheid mit Hand- oder Fußball.
- Beim Handballspiel darf der Ball den Boden nicht berühren, d.h., es darf auch nicht gedribbelt werden.
- Berührt der Ball den Boden, so wird sofort Fußball gespielt, und zwar so lange, bis ein Spieler den Ball direkt aus der Luft fängt.
- Die Torraumlinie des Handballfeldes ist gleichzeitig Strafraumlinie des Fußballfeldes.
- Seiten- und Stirnwände gelten beim Fußball als Banden.



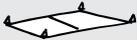
1 Handball (nicht prall aufgepumpt), Handballtore



10 - 14 TN



Sporthalle, Sportplatz



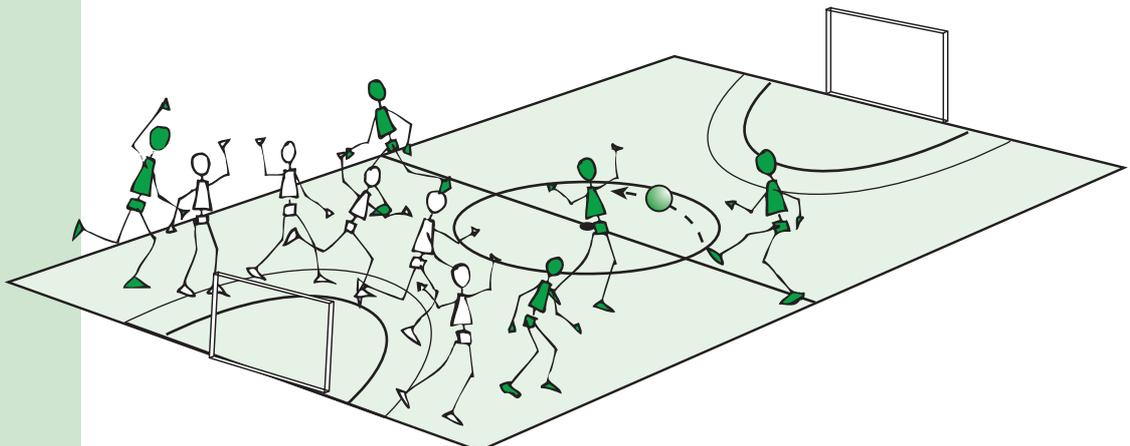
Handballfeldgröße



Nach Zeit oder nach Punkten



Fangen und Werfen; Ballannahme und -abgabe; Regelkenntnisse der Sportspiele Handball und Fußball





Sportspiel-verwandte Ballspiele • Handball-verwandte Spiele

Hintertor-Ball



Die Öffnung der Tore zeigt zur Stirnwand. Tore können nur durch indirekte Würfe über die Wand erzielt werden.



- ▢ Schulung sportspielspezifischer Techniken.
- ▢ Schulung grundlegender taktischer Verhaltensweisen.



- ▢ Die ballbesitzende Mannschaft beginnt das Spiel mit einem Anwurf (Anstoß) von der Mittellinie aus.
- ▢ Der Torraum darf nicht betreten werden.
- ▢ Gespielt wird nach Handballregeln.



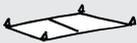
Hand- oder Fußball, 2 Handballtore



8 - max. 16 TN



Sporthalle



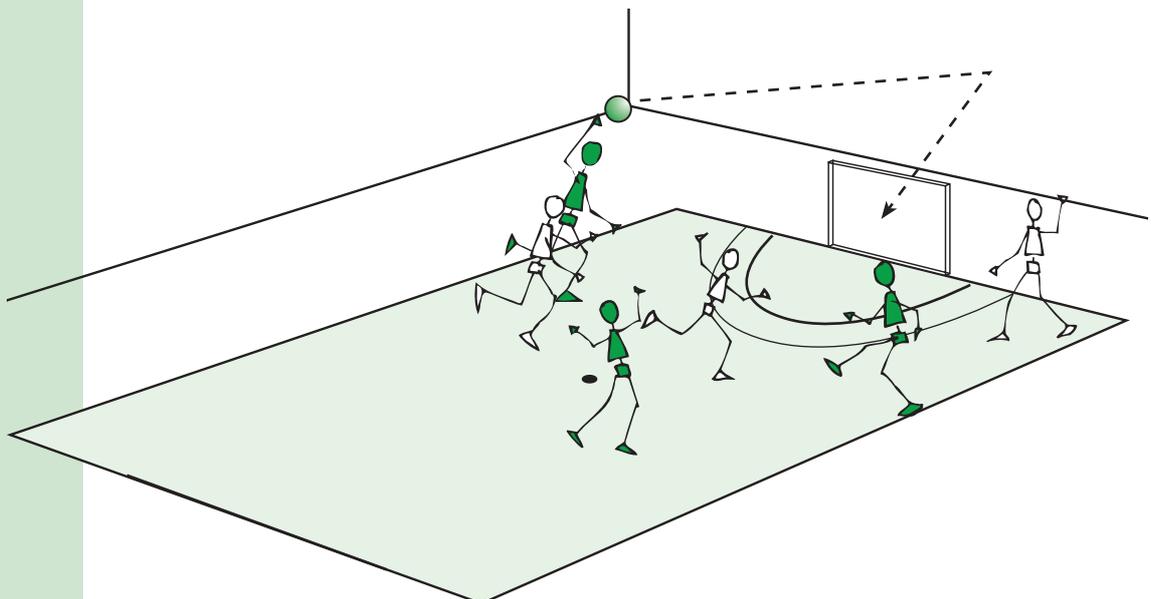
Handballfeldgröße

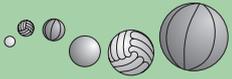


Nach Zeit oder nach Punkten



Passen und Fangen





Kastenhandball



Die Mannschaften spielen sich den Ball so zu, dass sie gegen die verteidigende Mannschaft von vorne und von hinten auf den Kasten zielen und dadurch mehr Tore erzielen können.



- Förderung des Zusammenspiels.
- Schulung taktischer Fähigkeiten (Freiraum ausnützen).
- Verbesserung der sportartspezifischen Technik.



- Um die Kastentore wird eine „Sicherheitszone“ festgelegt, die nicht betreten werden darf.
- Der Spielbeginn erfolgt durch eine Mannschaft in der Spielfeldmitte.
- Mit Ball dürfen maximal 3 Schritte gemacht werden.



1 Handball, 2 Kastenteile, Klebeband für die „Sicherheitszonen“



5 - 7 TN pro Mannschaft



Halle, Hof, Rasenplatz



10 x 20m



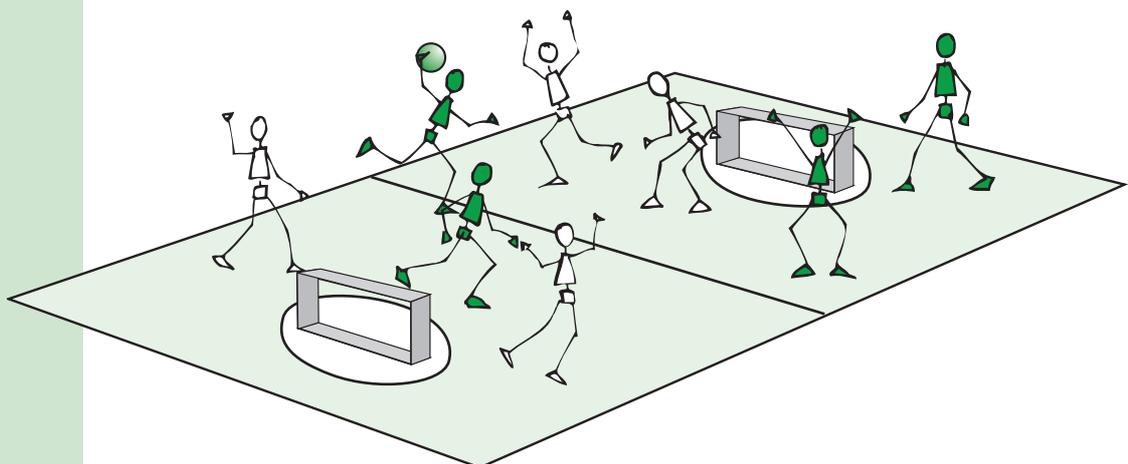
Nach Toren, 2 x 10 Min.



Passen, Fangen, taktisches Verhalten



Ein Torwart muss seinen „Kasten“ auf allen vieren verteidigen.





Köcherhandball



Ein kleiner Ball wird nach mehrmaligem Abspiel in einen nach vorne geöffneten kleinen Kasten geworfen.



- Schulung der Wurfgenauigkeit und des präzisen Zuspiels.
- Förderung der Reaktionsschnelligkeit und Gewandtheit vom Torwart.



- Zwei Mannschaften spielen gegeneinander.
- Die Mannschaft muss sich den Ball 3 - 5 mal zuspielen, bevor sie auf das Tor zielen darf.
- Der kleine Kasten befindet sich in einem Torkreis (3 m Durchmesser).
- Im Torkreis befindet sich lediglich der Torwart mit seinem Köcher, mit dem Tore verhindert werden.



1 Tennisball, 2 Köcher (Pylonenhütchen)



8 - 10 TN pro Mannschaft



Halle, Rasen



10 x 20 m



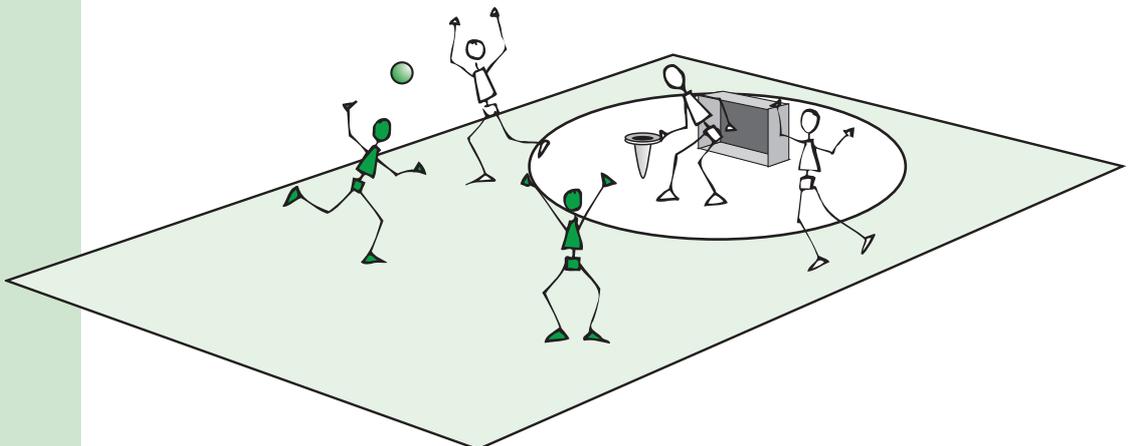
2 x 10 Min.

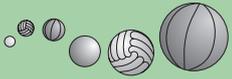


Passen, Fangen, taktisches Verhalten



Das Spiel kann auch mit mehreren Bällen gespielt werden.





Sportspiel-verwandte Ballspiele • Handball-verwandte Spiele

Kopfball



Dieses Spiel ist eine Kombination aus Hand- und Kopfball. Der Ball wird innerhalb der Mannschaft mit der Hand zugespielt. Tore dürfen jedoch nur per Kopfball erzielt werden.



- Schulung der Orientierungsfähigkeit.
- Förderung der Wurfgenauigkeit.



- Mit dem Ball darf lediglich 3 Schritte gelaufen werden.
- Der Wurfkreis bzw. Köpferkreis ist ca. 3 - 5 m vom Tor entfernt und darf nur vom Torwart betreten werden.
- Ein Kopfball darf außerhalb des Köpferkreises von den Mit- und Gegenspielern gefangen werden.



1 Volleyball, 2 Weichbodenmatten



3 - 7 TN pro Team



Halle oder Rasenplatz



Volleyball-/Basketballfeld



2 x 10 Min.



Passen, Fangen, Kopfball

